

NOK-unga kämpade i spännande VPT



Foto: SEPRO

Fanny Karlsson, Martina Karlsson, Linda Öström och Josefin Ågren, stark NOK-trupp i D12 - med plats för fler

VPT har under våren avgjorts med fem deltävlingar. NOK:s ungdomar kämpade bra och nådde många fina resultat

se sidan 5

Tre Sprint-GULD

Tre guldmedaljer erövrade NOK vid Sprint-DM i Sätra Bunn.

Lika överraskande som glädjande tog Viktor Funcke, Ola Andersson och Amanda Elmertoft de fina titlarna.

- se sidan 8

Spännande vårkavlar

Orientering är en av de mest individuella sporterna. Kanske det är därför som budkavle (eller stafett som det skall heta numera) alltid känns speciellt för det är där individualisterna skall fungera tillsammans. Läs om Tiomila och Siljanskavlen

- se sidan 6-7

Trevlig Sommar!

På kant med redaktör'n

När jag sitter och skriver detta sista dagen i maj har den skira grönskan börjat övergå i djupare grönt. Trots att det är ganska kallt blommar det för fullt och man undrar om det kommer att finnas några blommor kvar till midsommar.

Nu när NOK kom ihåg att skaffa ett älghorn glömde den klubb som skulle arrangera Ålgbirgers bort att det var deras tur. Framtiden får utvisa om dom kommer ihåg att arrangera det till hösten.

Vart har alla NOK-are tagit vägen som var med på O-ringen för några år sen?

Då var vi omkring femtio deltagare varje år och i år är det omkring tio anmälda. Ja, jag får väl gå till mig själv, jag är ju inte heller med. Nu får vi komma överens om, att göra en nystart alla vi, som var med när det begav sig så att det blir flera anmälningar nästa år.

Förresten när jag ändå är igång med uppmaningar kan jag fortsätta och uppmana alla som har något roligt att berätta, skriv gärna ner det och lämna till redaktionen, vi tar gärna emot bidrag att fylla NOK-nytt med.

Karin Lindberg, redaktör

Ansvarig utgivare

Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion

Elisabet Elmertoft, redaktör
 Johan Källman
 Karin Lindberg
 Catrine Lundqvist
 Mats Bergman

Upplaga

c:a 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:

Johan Källman
 Ljungv. 9
 737 33 FAGERSTA

johan.kallman@telia.com

Utgivningsplan 2005

Nr 1	Mars
Nr 2	Juni
Nr 3	September
Nr 4	December

NOK:s adress:

Norbergs OK
 Engelbrektsgatan 73
 738 31 NORBERG
 Tel Kansli: 0223-20419
 Tel. NOK-stugan: 0223-23475
 Postgiro: 11 28 96-6

NOK:s Styrelse 2003

Ordförande:	
Johan Källman	177 54
Sekreterare:	
Eva Pålsson	222 96
Kassör:	
Kenneth Elmertoft	251 21
Orienteringskommittén:	
Berith Larsson	232 88
Camilla Sjökvist	233 64
Arrangörskommittén:	
Leif Eriksson	212 24
Motionskommittén:	
Ulf Magnusson	220 77
Kartkommittén:	
Elisabeth Elmertoft	251 21
Stugkommittén:	
Per-Arne Eriksson	230 46

Kassörens klagan

Kassören får då och då fakturor som han inte alltid kan lista sig till vem som är ansvarig för. Därför är det viktigt att alla som beställer varor och tjänster för NOK, talar om för leverantören anger på fakturan vem som

beställt. Annars kan det gå så illa att kassören vägrar att betala och det kan bli tvister med leverantören.

Och det vill vi inte ha!

Klubbnotiser till Fagersta-Posten kan lämnas till Birgitta på kansliet.
 Eller mejlas direkt till: teknikgruppen@ingress.se

Norbergs OK: Tränings-OL, torsdag kl 18 vid Hönsgärdet.

Anmäl till tävlingar via Klubben On-line eller kansliet 20419,

På kansliet skall det finnas en pärm med inbjudningar till de flesta tävlingarna i vårt och granddistrikten. Det är bara att kolla där om du inte vill/kan anmäla dig till tävlingar via Internet och Klubben On-line

Tävlingsvärdar (se sid 9) för vissa tävlingar skall ha pärmen med sig

För tävlingsvärden gäller att bestämma tid för gemensam avfärd - propagera för att folk anmäler sig - och att klubben håller samman på tävlingsplatsen. Tävlingsvärden skall se till att NOK-vimpeln är med - och hem igen!

För att få reda på vad som händer i klubben:

Läs NOK-nytt - Kolla i fönstret vid kansliet - Titta i Fagersta-Posten - Ring någon av kommittécheferna.

NOK:s alltid aktuella hemsida på Internet:

www.idrott.nu/norbergsok

Medlemsavgifter 2005:

Vuxna aktiva medlemmar	150:-
Ungdom (t.o.m 18 år)	50:-
Familj (inkl. ungdom t.o.m 18 år)	300:-
Passiva medlemmar	75:-

Meddela uppge födelsedatum och ev. adressändring.

Full fart på ungdomarna

Så kan vi lägga ytterligare en vårsäsong till handlingarna. En vårsäsong som varit bra på många sätt för NOK.

Det jag tänker på är i första hand ungdomsarbetet. Skönt att se att vi fortsätter att göra rätt för stipendiet som vi fick av Skogssportens gynnare i våras. Nybörjarkursen hade många nya undomar i farten och flera har kommit till under VPT där NOK haft stora framgångar. Nu gäller det att hålla intresset uppe hos ungdomarna så att de får en rivstart på hösten när SOL-skolan körs.

Även våra seniorer har presterat en hel del goda resultat och veteranerna är alltid pålitliga. Försöket med tävlingssvårdar föll väl ut så det blir fortsättning under hösten.

Mest iögonenfallande resultat är att NOK tog tre guld vid sprint-DM: Viktor Funcke, Ola Andersson och Amanda Elmertoft. Grattis! Ni har nu satt ribban för kommande DM-tävlingar. För visst skall vi ha flera titlar.

Medan jag skriver det här följer jag också direktrapporteringen från Jukolakavlen i Finland där NOK springer in på 165:e plats bland 1331 startande. Mycket starkt jobbat!

En negativ tränd är klubbens deltagande i O-ringen. Till årets tävling är endast nio(!) NOK-are anmälda, den lägsta siffran sedan 60-talet. Hoppas att det är en tillfällig svacka och att vi kan växa igen på denna folkfest.

För egen del blev våren inte alls som jag tänkt. Efter att ha kämpat mig igenom Vasaloppet tyckte jag det var konstigt att jag inte återhämtade mig. Det gick vecka efter vecka och jag förstod att något var galet. Hamnade till slut i vårdkarusellen och efter mycket om och men fick jag en säker diagnos: glutenintolerans = i mitt fall undernäring. Det här är ingen "farlig" åkomma, men det tar tid att med ändrad kosthållning komma tillbaka. Nu när sommaren äntligen verkar vara här skall jag försöka börja träna igen och hoppas att kunna vara med på några tävlingar i höst. Målet blir att försvara DM-guldet på medeldistans, fast det kommer nog att bli svårt.

Nu tillönskar jag alla NOK-nyttläsare en trevlig sommar med massor av avkoppling, motion, träning, grillfester, sköna semesterresor och allt annat.

Väl mött till nya duster i OL-skogen i höst!

Johan

NOK jubilerar

Nästa år fyller NOK 50 år!

Det är nu bara ett drygt halvår till NOK:s födelsedag. Det var i januari 1956 som klubben bildades efter att orienterarna tidigare varit en sektion inom NAIF, Norbergs Allmänna Idrottsförening.

När idrottsklubbar firar 50 år skall det naturligtvis firas ordentligt. Därför planerar vi att ta fram en jubileumsskrift, att ha en rejäl födelsedagsfest och, förstås, att uppvakta förtjänta medlemmar.

Det blir en hel del "extra" jobb att fixa allt detta. Därför har vi tänkt att sätta ihop några arbetsgrupper för att förbereda allt.

Vi har så smått börjat fundera över jubileumsskriften. Hur omfattande den blir, hur den kommer att se ut och hur den distribueras är fortfarande en öppen fråga. I alla fall har Rolf Rydelius börjat med en intervjubank där han skall prata med folk som varit med i NOK och som kan ha något att berätta.

Men det behövs att många bidrar med anekdoter, historia och andra idéer. Vill du hjälpa till med något av ovanstående områden, tveka inte att kontakta Rolf eller någon i Informationskommittén.

Acke Qvist

I mitten av maj nåddes vi av budet att en av klubbens grundare, förste ordförande och förgrundsfigur under många år, Axel Qvist, gått ur tiden.

Axel var en av de drivande när klubben skulle bildas. Han var själv en duktig orienterare och dessutom en fantastisk ungdomsledare.

När jag började var Acke något av mentor och tillsammans med fru Bricken den som hade hand om anmälningar till tävlingar. Det var alltid roligt att åka med Acke till tävlingarna, för han var en alltigenom positiv människa. Han väckte mitt orienteringsintresse som ung grabb och var den som inspirerade mig att fortsätta.

På äldre dar, när benen inte höll för påfrestningarna i skogen, blev Acke en hängiven minigolfspelare.

Men han släppte aldrig kontakten med NOK. Han var även på senare år en flitig gäst i NOK-bastum där han alltid spred glädje med sin underfundiga humor.

Vi minns Acke med värme och är stolta att ha haft honom i våra led.

Johan K.



SOL-skolan i augusti

Årets SOL-skola blir den 8/8 – 12/8 kl 10-13

Som vanligt bli det lek och bad blandat med orientering.

Anmälan senast den 1/8 via mail till

berith.larsson@telia.com

alternativt på tele 232 88 till Berith eller 251 21 till Lisa.

Kostnad 50:- för den som är medlem, 100:- för icke medlem.

Vill du vara med som ledare kontakta då Berith snarast.

Trevlig sommar!



Efter vårens populära VPT-turnering är det Ung-VM som gäller för hösten. Fyra deltävlingar avgörs i samband med vanliga OL-tävlingar i distriktet och sedan blir det stor final i Hallstahammar.

Den fjärde deltävlingen går i samband med NOK:s Nationella den 11/9.

13/8 Klassisk, Ung-VM 1
23/8 Ung-VM 2
28/8 DM klassisk, Ung-VM 3
11/9 Kort, Ung-VM 4
24/9 Ung-VM final

Västerås SOK
Surahammars SOK
OK Norden
Norbergs OK
Hallstahammars OK

Många kom till Nybörjarkursen

Ett par veckor efter påsk drog vi igång en nybörjarkurs. Det kom många intresserade barn och provade på. Trots att vi bara hann med 4 gånger är många redan med och tävlar i VPT.

Vi vill välkomna alla våra nya och ny-gamla orienterare.



Här är några av de ungdomar som deltagit i NOK:s nybörjarverksamhet under våren.
Tess Bölja, Sofia Andersson och Kim Bölja.

Foto: SEPRO

Spännande VPT med många NOK-ungdomar

Deltävling 1, Köping.. Nio deltagare och en som tittar på. Rasmus startade med en andra plats i H12.

Ida blev 7:a i D12 och var bäst av våra 6 D12 tjejer. NOK är den största klubben i D12!. Sofia är med och springer Inskolning.

Deltävling 2, Arboga.. Sju NOK deltagare tog sig till Arboga denna tisdagkväll.

Den här gången var det Jakobs tur att bli 2:a i H12. Bra jobbat! I D12 sprang Linda och Martina bra och blir 4:a respektive 5:a. Amanda blev 4:a i D10.

Deltävling 3, Sätra Brunn. Samtidigt Sprint DM i det vackra området vid Sätra brunn.

Det är närmare nu och 14 deltagare med från NOK. Snabbkurs om start och stämpling för våra fem inskolningar, deras föräldrar och Oskar som börjar direkt i H10. Alla klarar sig bra fast Sofia blir visad lite fram och tillbaka.

Amanda slår till med en seger i D10, bäst att passa på när det är DM. **Grattis!**

Martina gör ett bra lopp och blir 5:a igen. Fanny blir 8:a och en haltande Sara tar sig in på en 14:e plats.

Deltävling 4, Västerås.. Kartan är densamma som användes på Sprint-VM i fjol!

Hela 18 st deltagare i åldern 6 till 12 år deltog från NOK, nio av dessa i Inskolnings klassen. Två föräldrar och ett par av barnen sprang ett extra varv för att klara skuggningen. Alla var jätte duktiga och klarade sig bra.

I tävlingsklasserna gick det också bra. Amanda följde upp sin DM seger från förra veckan med en 2:a plats i D10. Rasmus kände sig stark och lyckades ta hem segern i H12, tre sekunder före segraren de tre tidigare deltävlingarna. Jakob blev 6:a.

Linda slog till med en finfin 2:a plats i D12, bara två sekunder efter segraren. Martina, Josefin och Ida placerade sig alla i mitten av resultatlistan.

Deltävling 5, Final i Skinnskatteberg.

Sammanlagt låg Amanda, Rasmus och Linda bra till inför finalen. Ida och Jakob hade bara sprungit två deltävlingar tidigare och hade goda chanser att skaffa mer poäng. I inskolning räknas inte poäng utan godkända resultat. Bäst idag lyckades Rasmus och Amanda med varsin 3:e plats. Jakob var besviken, han hade problem med en kontroll, tappade mycket tid där och blev 9:a. Ida som var först ut blev 11:a efter problem med samma kontroll. Resten av D12 gänget radade upp sig mellan 5:e och 8:e plats i ordning: Linda, Martina, Fanny och Josefin. I inskolning sprang Tess, Frida, Kim, Rebecca och Emma.

Alla fick medalj när de kom i mål.

Sammanlagt lyckades alla NOKarna bättra på sina poäng. Bäst klarade sig Rasmus, han blev 2:a totalt för tredje året i rad, Amanda kom 3:a och Linda 5:a.



Rasmus Elmertoft har haft en lysande tävlingsår. I VPT blev det en delseger och en finfin andraplats för Rasmus.

För fullständiga resultat och många fina bilder se VPTs hemsida under: www.koping.net/uol

Vi som sprungit VPT är:

Sara Andersson	D12
Fanny Karlsson	D12
Ida Wenngren	D12
Josefin Ågren	D12
Linda Öström	D12
Martina Karlsson	D12
Albin Blom	H12
Jakob Ohlsson	H12
Rasmus Elmertoft	H12
Amanda Elmertoft	D10
Oskar Karlsson	H10/inskolning
Emma Kärrbom	Inskolning
Felicia Wallin	Inskolning
Frida Hedmark	Inskolning
Kim Bölja	Inskolning
Lisa Karlsson	Inskolning
Rebecca Vainionpää	Inskolning
Sofia Andersson	Inskolning
Tess Bölja	Inskolning

Godkänt i kyligt Tiomila

Arets tiomila gick av stapeln i den flacka terrängen på militäraområdet i Kungsängen. Trots en kylig natt hindrade det inte tätlagen att spräcka alla beräknade tider med stor marginal. NOK bröt inte alla beräknade idealtider men alla i laget gjorde godkända insatser med extra utropstecken för Thomas G på första och Johan Holm på sista.

Natten mellan lör den 23 och sön den 24 april medan graderna kröp ner under noll avgjordes tiomila. Men innan herrtävlingen drog igång kl 20:00 så bjöd lördagen på en fin dag med strålande sol och med Svensk seger i damkavlen genom Domnarvet och stabila Karro A Höijsgaard på sista sträckan. Norbergs OK hade en deltagare med i damkavlen. Det var Camilla S som deltog i kombinationslaget Sala/Norberg som slutade på en 195 plats.

NOKs headcoach Robert Larsson och Technical Manager hade fått jobba hårt för att få ihop en fulltalig trupp i år. Kul dock att de allra flesta tillfrågade var positiva till en start trots bristfällig träning. Resonemanget innan var att ge Ulf Eriksson ett så bra utgångsläge på långa natten som möjligt. Thomas, Fredrik och Millinger fick ta hand om de 3 först sträckorn på 11,5km vardera.

Thomas gjorde en mycket starkt inledning på startsträckan och växlade endast 3 min efter täten och före f.d. lagmedlemmen Per "Pebben" Janzon som hade förtroendet i KFUMS första lag. Thomas såg lätt ut som vi är vana att se honom trots att träningen endast pågått i en månad.

Sedan gjorde Fredrik, Millinger och Viktor godkända lopp och Uffe hade ett hyfsat läge att hitta kamrater att jaga runt "långa natten" med.

Ganska snart på banan hittade Uffe en bra klunga och slet sig runt på helt klart godkända 2:05. Vi låg då placerade strax över 100 efter 5 sträckor vilket vi i coachteamet hade spekulerat i. BRA!

Sträcka 6-9 sprang i tur och ordning Erik S, Olof S, Robert, Henrik H. Sträcka 6 och 7 var lite kortare och fortfarande nattsträckor. Erik och Olof gjorde båda helt ok lopp trots att Olofs lampa var mycket svag på slutet av loppet. På 8 och 9 som båda mätte ca 10km fick Robert och Henrik slita hårt men tog sig runt med gott mod och bara det skall berömmas!

Inför den sista sträcka låg NOK på 195 plats och en laddad Johan Holm skulle ta hand om de sista 16 km. Johan överraskade alla och sprang fortare än vi som väntade hade räknat med. 1.42 tim tog det och vi slutade på en 183:e plats.

Johan gjorde allt rätt och jobbade stenhårt ända in vilket hans vader fick sota för... Coach Robert agerade massör och Johan var trots viss stelhet vid gott mot och lämnade en intresseanmälan om att springa Siljanskavlen...

Eftersnacket efter tiomila domineras totalt av den 16km raka sista sträcka där allt avgjordes. Haldens Tore Sandvik och Södertäljes Petr Losman gick ut sida vid sida. Södertäljes taktik var solklar, följ Halden till spurten och avgör då! En stallorder som följdes till 100% och t.o.m när Tore S stannade i skogen i ca 1minut för att släppa iväg sin "ryggsäck" stod Losman kyligt kvar och avvaktade. Omoraliskt eller ej. Raka sträckor tillåter häng och taktiken gick hem för på upploppet avgjorde Södertälje. Tiomila segern är åter hemma i Sverige efter 8 år på flykt. Upplägget med rak sista sträcka ser vi troligen inte på några år nu men jag säger iaf Grattis Södertälje till den stora triumfen!!!

Viktor

Löften för kommande 10-mila

Våra ungdomar ännu några år och många träningspass kvar innan det är dags för debut i Tiomila.

Foto: SEPRO



Jacob Olsson visar bländande stämplingsteknik



Linda Öström är en av många tjejer i D12-klassen som gjort stora framsteg i år



Albin Blohm siktar in sig mot målsprint

Siljanskavlen

- när den är som bäst

Det är alltid, hur gammal man än är, nerver i luften på morgonen inför en kavle. Några av oss som ingick i H225 laget bodde på Moraparkens camping. När man står där på toan och borstar tänderna efter en lätt frukost, då kollar man på dom andra gubbarna och tänker "undrar om vi kommer att fajtas i skogen idag?".

Laget bestod av Janne H och Hans-Åke på dom två första sträckorna. Hasse B, Ola och Mats A som körde från Norberg på morgonen avslutade i nämnd ordning.

Våmhus, där tävlingarna gick, är en liten fin by med ett märkligt naturfenomen. Jo, för många, många år sedan fanns där en öken som blev till när inlandsisen drog fram och skalade bort all växtlighet. Men under åren har lav och mossa tillsammans med glest växande träd återerövat marken till viss del. Kan ni se terrängen framför ER? Visst är den underbar.

Som startman i kavlen blir det extra nervöst när man hör rösten i högtalaren säga "5 minuter till start". Man letar upp rätt karta och tänker "ta de nu lugnt till första kontrollen Janne", men inte. Det går så lätt och fint på laven, inga problem att hänga med i det långa tåget och dom backarna vi passerar tas med några språng. Det är helt enkelt underbart kul, vilken terräng.

När vi stämplar vid första kontrollen är det rätt trångt, men därefter kunde jag stämpla i lugn och ro. För mellan 1:a och 2:a gick tåget, jag insåg att om jag skulle komma runt dom 6 km fick det bli ett lugnare tempo.

Kartan bestod av 4 typer av karttecken: stigar, beståndsgränser, kolbottnar och höjdkurvor. Höjdkurvorna var luriga, för ibland gick det ner när jag ville att det skulle gå upp. Kontrollpunkterna var lättare än vanligt, ibland såg man till nästa kontroll när man stämplade.

Det är alltid härligt att trycka i stämpeln i sista och köra på uppför upploppet.

Hans-Åke som förmodligen har väntat länge och tänkt en del tankar, fick sträcka 2:s karta av mig och drog iväg. Vi utkämpar en kamp med Sala OK på dom 3 första sträckorna där jag, Hans-Åke och Hasse rent taktiskt låter dom leda med 3,5 minuter.

När så Ola på sin sträcka 4 gör ett kanonlopp kan Sala inte svara utan där har vi nu 11 minuter till godo. Mats går som vanligt mycket bra på sista sträcka som mäter 8,5 km. I mål har han nu utökat avståndet till Sala OK och vi vinner över dom med 22 minuter. Tackar, tackar.

Tänk att få stå under bar himmel på ett märkligt naturfenomen och låta vattnet rinna genom håret.

Janne Hellgren

Blandat H21-lag

H21 hade Norbergs OK gemensamt lag med Järle IF. NOK-löparna i laget sprang bra, speciellt Fredrik Larsson och Viktor Funcke på tredje och fjärde sträckan. NOK slutade på 14:e plats bland de 37 lagen.

Siljanskavlen 2005-05-08

H21 (37 deltagare): 1) Stora Tuna IK lag 1 4.28.23, 14) Norbergs OK (Thomas Gustafsson, Petter Jönsson, Fredrik Larsson, Viktor Funcke, Johan Holm, Björn Larsson), 5.18.02

H225 (30 deltagare): 1) Leksands OK lag 1, 2.43.32, 23) Norbergs OK (Jan-Erik Hellgren, Hans-Åke Gustafsson, Hans Bergström, Ola Andersson, Mats Andersson), 3.42.51

NOK långt framme i

Jukolakavlen

Vid Jukolakavlen i Finland lyckades NOK riktigt bra. Efter 5 sträckor växlade NOK som 68:e lag bland 1331 startande. Till slut blev det 165:e plats - 94 bättre än förra året.

Utförligt reportage i nästa nummer av NOK-nytt



Michael Oswald svarade för en stark insats i Jukolakavlen

Tre NOK- guld vid Sprint- DM



Glada DM-segrare: Viktor Funcke, Amanda Elmertoft och Ola Andersson. Foto: SEPRO

Norbergs OK hade en riktig guldkväll när DM i sprintorientering avgjordes i Sättra Brunn. Lika glädjande som överraskande var att Viktor Funckes form stiger och han vann H21-klassen klart före ett koppel västeråsare. Övriga NOK-guld togs av Ola Andersson i H50 och Amanda Elmertoft i D10.

Att Viktor skulle kunna matcha västeråsarna var väl ingen överraskning men att han vann, och det med så god marginal – 26 sekunder, var desto mer glädjande.

Ändå var det inte ett perfekt lopp. En halv minuts miss på den andra kontrollen blev för Viktor en väckarklocka. I fortsättningen gick det i stort sett bra och mot slutet av den 2,5 km långa banan var det full fart.

I H50 var Ola Andersson ännu mera överlägsen. Ola började lugnt men från fjärde kontrollen var han i ledningen som han drygade ut in mot mål. Till slut blev det alltså en säker seger med 57 sekunder före OKH:s Ulf Kjellin.

NOK:s tredje guld togs genom Amanda Elmertoft i yngsta flickklassen D10. Amanda gjorde precis som Ola, började lugnt och var i täten vid fjärde och sedan var det inget snack. Amanda var överlägsen och vann med 1.28.

Resultaten:

H50, 2230 m (16 deltagare):

1) Ola Andersson, NOK, 16.27, 2) Ulf Kjellin, OKH, 17.24

H21, 2540 m (36):

1) Viktor Funcke, NOK, 14.08, 2) Jonathan Rosendahl, VSOK, 14:34

H12, 1300 m (26):

1) Janne Selkälä, KKOK, 08.32, 5) Jan-Rune Qvick, SKT, 11.41, 6) Rasmus Elmertoft, NOK, 12.27, 14) Albin Blom, NOK, 17.22

H10, 1110 m (26):

1) Oskar Johansson, AOK, 06.54, 11) Oskar Karlsson, NOK, 15.28

D12, 1300 m (17):

1) Madeleine Ahlström, VSOK, 09.13, 5) Martina Karlsson, NOK, 11.58, 8) Fanny Karlsson, NOK, 13.58, 9) Josefin Ågren, NOK, 15.02, 12) Linda Öström, NOK, 17.01, 14) Sara Andersson, NOK, 28.28

D10, 1110 m (20):

1) Amanda Elmertoft, NOK, 09.11, 2) Karin Lindberg, Västerås SOK, 10:39

INSKOLNING, 870 m (42):

Felicia Wallin, NOK, Frida Hedmark, NOK, Lisa Karlsson, NOK, Rebecca Vainionpää, NOK, Sofia Andersson, NOK

Viktor satsar på hösten

Viktor Funcke hade ett mellanår i orienteringsskogen förra året och satsade på bandyn i vintras. Nu gör han en allvarlig satsning på orientering den här säsongen och det ser lyckosamt ut så här långt.

-Efter bandysäsongen tog jag det lugnt men sedan har jag tränat på ganska bra. Jag har satsat mest på sprint- och medeldistans så här långt för att inte slita ut kroppen, säger Viktor.

Nästa uppgift blir Jukolakavlen i Finland dit NOK åker med ett lag.

-Det är jag väldigt sugen på. Vi får nog ett ganska bra lag där.

Om sommarträningen går bra funderar Viktor på att försöka kvala in till SM på medeldistans i Avesta i höst.

-Terrängen där är lik den i Norberg och det kan vara bra att ha ett mål med träningen.

-Just nu känns bandysäsongen avlägsen och han har inte bestämt hur satsningen blir till vintern. Hursomhelst ger orientering den bästa conditionsträningen, säger en nöjd DM-segrare.

KM

KM 2005 arrangerades av OK Hedströmmen vid Slalombacken i Källfallet, Riddarhyttan en regnig och kylslagen kväll i början av juni. Det här är tiderna på de olika banorna. Medaljfördelningen meddelas senare.

Ö1 1	Rasmus Elmertoft	09:55
Ö1 7	Linda Öström	13:05
Ö1 9	Fanny Karlsson	14:04
Ö1 11	Albin Blom	14:05
Ö1 12	Josefin Ågren	14:07
Ö1 16	Sara Andersson	17:40
Ö1 18	Amanda Elmertoft	20:09
Ö1 19	Sofia Andersson	23:04
Ö2 5	Per Andersson	34:03
Ö2 6	Sussie Lindh	35:06
Ö2 10	Lars-Erik Jernström	39:34
Ö2 11	Jan Åhs	41:18
Ö2 15	Elisabet Elmertoft	43:10
Ö2 28	Catrine Lundqvist	56:51
Ö2 29	Berith Larsson	59:10
Ö2 31	Bengt Lindberg	61:13
Ö3 5	Hans Bergström	41:13
Ö3 20	Egon Lundqvist	49:41
Ö4 1	Ola Jernström	42:00

Mitt KM

Jag har varit på KM vid slalombacken utanför Riddarhyttan.

Jag tycker att det var jätte roligt. Dels för att jag visste precis vart vi skulle, för där brukar jag vara och åka slalom. Och dels för att det gick bra ute i skogen, jag kom på 18:e plats totalt i klassen Ö1.

Höstens Tävlingsvärdar

Vårens prov med tävlingsvärdar föll väl ut. Det var fler NOK:are än vanligt som sprang de utvalda tävlingarna. Tävlingsvärdens uppgift är att ta med pärmen (som finns på kansliet) det går bra att gå in till Birgitta och anmäla sig också ut på tävlingen. Hjälpa framför allt våra ungdomar så de vet när de startar och vilken start de har. Pricka av vilka som varit på tävlingen. Ta med "NOK-gubben" Här är höstens utsedda tävlingsvärdar. Passar inte dagarna, byt med någon.

13/8 Västerås	Inge G
14/8 Västerås	Mats B
20/8 OKH	Monica W
21/8 Säter	Henric H
28/8 DM Klassiskt	Lars-Erik J
3/9 DM-Kort	Mats A
4/9 DM-kavle	Jan-Eric H
10/9 Vandrarringen	Berith L
18/9 Fagersta	Elisabeth E
1/10 Köping	Agneta G

Sen var det kul för det finns en sjö alldeles bredvid TC, jag, Sara och Sofia badade. Det var jätte kallt, men jag och Sara doppade oss ändå. Sen fick vi sätta oss i varsin varm bil och åka hem.

Av Amanda Elmertoft.

Flügger färg
 Gunnarssons Färg
 Elverksgatan 1, 0223-23230

FORSSELLS TRAPPAN
 Box 18 • 738 21 Norberg
 Tel: 0223-205 00 • Fax: 0223-205 01
 www.forssellstrappan.se

Handelsbanken
 www.handelsbanken.se
NORBERG, tel. 217 10

AB KARL HEDIN SÅGVERK
 KARBENNING

Pensionat **KRYP INN**
 Tel. 0223-20487
 www.krypinn.se

Bergslagens LBC
 Transportvägen 7, 737 30 FAGERSTA
 Tel. 0220-475 60 • Fax. 0223-475 75
 www.bergslagenslbc.se

MATS GUSTAVSSONS ÅKERI AB NORBERG

NCC

O-ringen i Småland

U2	Amanda Elmertoft	H21 Kort	Henrik Hellgren
D40 Motion	Elisabet Elmertoft	H50	Jan-Erik Hellgren
H12	Rasmus Elmertoft	H75	Lars-Erik Jernström
H65 Motion	Inge Gottfridson	D65	Monica Wengrud

Ordningen återställd!

NOK vann Lådkavlen

Ordningen är återställd. NOK-2 med Mats Andersson, Jan Andersson, Elisabeth Elmertoft och Viktor Funcke vann överlägset årets Lådkavlen i Surahammar. Alla NOK:s fyra lag sprang in bland de sju bästa av 16 startande.

Sträcka 1

Mats Andersson i NOK2 gick loss rejält lite dryga 3min marginal till klungan.

Sträcka2

Här klumpade det ihop sig. Hela förspänget som NOK2 hade var borta och först in till växel var Tomas Kjellin OKH1 i en hård spurt med Martin Regborn SSOK3. NOK2 växlade som 4:a 16 sekunder efter.

Sträcka 3

Johanna Mikkela OKH1 drygade ut ledningen med över 2minuter före NOK2 & NOK3.

Sträcka 4

NOK2 med Victor Funcke kunde snabbt koppla greppet på sista sträckan, marginalen vart betryggande 6-7 minuter före SSOK4. Ceicilia Einarsson sprang in som trea för OKH1.

(I resultatlistan har Thomas G en väldigt bra tid. Men det var omstart och Thomas bör ha c:a 7 min tillägg. Bra sprunget i alla fall)



Oberoende kallar man de människor som är beroende av sina plånböcker.

Hustrur är unga mäns älskarinnor, medelålders mäns kamrater och gamla mäns sköterskor.

Det sägs att myggor bara gillar människor med speciell blodgrupp. Men hur hittar myggan just dom? Han tar stickprov!

Resultat:

1 NOK2	1:42:50
Mats Andersson	25:00
Jan Andersson	26:08
Elisabeth Elmertoft	15:45
Viktor Funcke	35:57
2 SSOK4	1:49:33
3 OKH1	1:52:23
4 NOK3	1:59:11
Ola Andersson	28:40
Rasmus Elmertoft	22:24
Josefin Ågren	15:48
Olov Stålnacke	52:19
5 NOK4	1:59:23
Egon Lundquist	35:09
Lars-Erik Järnström	37:12
Amanda Elmertoft	17:59
Thomas Gustafsson	29:03
6 OKH3	2:06:07
7 NOK1	2:10:05
Camilla Sjökvist	29:32
Jakob Ohlsson	30:59
Fanny Karlsson	18:14
Mats Bergman	51:20
8 SSOK2	2:12:02
9 SSOK1	2:12:30
10 FOK2	2:14:10
11 HOK1	2:17:07
12 HOK3	2:20:32
13 FOK1	2:25:33
14 SSOK3	2:31:05
15 HOK2	2:41:17
- OKH2	



En nybörjares vedermödor

När jag började med orientering blev jag mer eller mindre lurad till att börja. Min son hade gått nybörjarkurs, men ville lägga av och för att få honom att fortsätta skulle han lära mig. Vi gav oss ut på en träning som utgick från Mimerlaven och allt blev fel från första början. Vi sprang åt fel håll och när vi kom till Björkås fanns inte det på kartan där vi ville ha det, så där stod vi som två fån, när en erfaren orienterare kom förbi vände kartan rätt och visade oss vart vi var. Det är inte lätt alla gånger att få karta och verklighet att stämma, dom kan ju ha ritat om kartan nyligen. Jag behövde aldrig agera skugga åt honom mera, det fick andra göra.

Själv fick jag följa med en mer erfaren orienterare och lära mig hur det skulle gå till.

Så småningom skulle jag väl prova på att tävla också. Sagt och gjort jag anmälde mig till en tävling i Hedemora. Jag startade men vid starten fick man ju en lapp med konstiga saker på "definitioner" fick jag veta att det hette. Jag förstod ju inte vad det var för konstiga tecken, så jag visste inte vad jag skulle leta efter, men hade turen att ta mig runt i alla fall så småningom.

Sen kom nästa nya erfarenhet -duschen -, ute i naturen bakom en presenning. En del av presenningen hade rasat ner, där stod några småpojkar som med stora ögon tittade på alla tanter som stod i kö för att få duscha. Hade jag haft en kamera hade det nog blivit årets bild.

Karin Lindberg

Lärdomar och envishet i Stora Tuna

Fredagen var en fin vårdag, solen sken och fåglarna kvittrade.

Egon och jag åkte upp, glada i hågen, till Borlänge. Vi startade ungefär samtidigt men på olika banor. Själv var jag riktigt nöjd med mitt "race", stämplade ut vid målgången och tyckte tiden spelade ingen roll, jag brydde mig inte om att köa för den där lilla tidlappen.

Vid sju-tion tiden på kvällen ringer en trevlig herre och frågar om jag hade varit i Borlänge.

Ja, - ni vet hur fort man hinner tänka ibland, jag tänkte: "Nu har jag säkert vunnit något", men nej.

Jag var diskad, och han ville bara kontrollera, att jag säkert kommit till rätta. Att jag blev diskad brydde jag mej inte om, men att jag åsamkade andra extra besvär var förargligt, Jag bad så mycket om ursäkt. Jag kommer inte att göra

om det misstaget, att inte stämpla ut ytterligare efter målgång.

En lärdom, om det mot förmodan finns någon, som inte heller har vetat detta.

Egon då ? När det hade gått drygt 2 timmar sen han startade, började jag förstå att allt inte stod rätt till. Så mycket tid behöver han inte för rena "surren"

Det måste ha hänt något annat. När han väl dök upp till slut, visade det sej att han hade tappat "pinnen" när han vurpat i ett stenskrövel. Envis, som han är ibland, hade han letat över en timme där bland stenarna. Och kan man tänka, han hittade den.

En lärdom, ibland lönar det sig att vara envis, och vi får vara rädda om våra "pinnar".

Catrine


Själglas
 Handblåst glas
 från
 egna hyttan
 www.sjaleglas.se


AB SPÅRBYGGNADER

STORAENSO


Structor
 HULTHÉN STRÄTH AB
 Byggprojektering och Byggledning
 Örebro Fagersta
 Tele: 019-676 26 00 Tele: 0223-475 90
 www.structor.se

SWEROCK

www.tandvaardsgruppen.nu


TAXI NORBERG
 Tel. 0223-20400

WINTECH
 ELEKTRONIK- OCH SYSTEMMONTAGE
 SVERIGE - ESTLAND
 Tel. 0223-420 50 www.wintech.se

Tre norbergstuppar blev Skogskarlar i Nya Lapphyttan



Till nästa år har de invalda norbergstupparna **Mats Bergman, Jan Andersson** och **Per-Arne Eriksson** säkert vuxit upp till riktiga "gammelkarlar"

En fantastisk försommarskväll förgyllde skogskarlstinget som norbergskarlarerna arrangerade vid kulturplatsen Nya Lapphyttan på fredagskvällen den 27 maj.

Ett 90-tal västmanlandskarlar hade mött upp för sedvanlig orientering, tipspromenad, tuppintagning, mat och ting. Allt flöt på även om standarden på tupparna var sedvanligt låg. Nåja, de hittade i alla fall tillbaka till tinsplatsen, några med lite assistans, Inte var de så snabba med svar på de frågor som skulle besvaras heller. Men med viss tvekan godkändes alla fyra av välvilliga gammelkarlar.

Ta in kontroller som sitter kvar i skogen!

Du som har haft tränings-OL eller av annan anledning satt ut OL-skärmar i skogen, skall också se till att skärmar (och ev. stämplar) tas in så snart arrangemanget är avslutat. Både för att materieleet inte skall förstöras, för att någon annan behöver det och även för att vi inste skall bli beskyllda för att skräpa ner i naturen



NOK:s Nationella 11 september

Efter några intensiva arrangörsår är det nu dags för en återgång till det mer normala. I höst har vi därför "bara" en vanlig NOK:s Nationella. Denna gång på medeldistans (som tidigare kallades för kortdistans).

Söndagen den 11 september (exakt fyra år efter att Krister och Johan var på studiebesök på Natt-SM i Hälsingland) är det dags. En extra krydda på årets tävling är att den ingår som fjärde deltävling i ungdomsserien Ung-VM. Det är en serie som avgörs under sammanlagt fem tävlingar i Västmanland under hösten. Därför blir det lite extra fokusering på ungdomsklasserna.

TC blir vid sligdammen vid Romtjärn. Här är det nära till den fina terrängen mellan sligdammen och Trättsbo. En lördag i juni träffades några av huvudfunktionärerna vid det blivande TC för en genomgång av upplägget.

Det blir ett trevligt TC med nära till allt.

Banläggaren Mats Bergman är i stort sett klar med banorna och det blir på den helt nyritade kartan som Kalle Johansson framställt.

Så här är organisation tänkt att se ut. Krister hoppas att alla som vanligt ställer upp och ordnar med nödvändiga medhjälpande funktionärer till sina ansvarsområden.

Organisation NOK:s nationella 11 september 2005

Tävlingsledare:	Krister Johansson
Bitr. tävlingsl.:	Leif Eriksson
Banläggare:	Mats Bergman
Bankontrollant:	Ola Andersson
Tävlingssekreterare:	Fredrik Larsson, (Birgitta Steinbach)
Tävlingskassör:	Kenneth Elmertoft
Tidtagning:	Fredrik Larsson
Marka:	Berith Larsson
Mål, TC:	Hans-Åke Gustavsson
Parkering:	Per Andersson
Start:	Henrik Hellgren
Speaker:	Jan Gottfridsson
Dusch, toaletter:	Lars-Olov Borking
Priser:	Jonas Gunnarsson
Barnpassning:	Annika Johansson
Sjukvård:	Åse Blom
Press:	Johan Källman
Resultattavla:	Göran Eriksson
Miniknat:	Elisabeth Elmertoft
Direktanmälan:	Jan Andersson
Tävlingskontrollant:	Ragnar Eriksson OKH

Engelbrekt-Sommar

Helgen 1-3 juli, som inledning på Norbergsdagarna, arrangerar vi som valigt Engelbrekt sommar. Upplägget följer ungefär samma mönster som tidigare år.

Men det finns en del **nyheter**.

Löpet på fredagskvällen den 1 juli har ytterligare en bana, 2,5 km. Detta har kommit till för att gapet mellan knatteklassens 1,5 km och den tidigare korta motionsbanan 5 km har upplevts för stort. Tanker är att 2,5 km skall passa för ungdomarna som passerat knatte men inte riktigt är preparerade för 5 km. Men banan är öppen för alla.

Stafetten den 2 juli bjuder också på en del nyheter. Dels är banan kortad så att den långa sträckan på 12 km har strukits och ersatts av en sträcka på 8,2 km. Även några andra banförändringar har gjorts. Totala längden för 7-sträckorsstafetten är numera 46,3 km.

Den andra nyheten är att även **målgången i år blir i Nordansjö**. Detta för att lagen lättare skall kunna ta emot sina sistasträckslöpare och därmed följa hela stafetten utan att behöva jakta tillbaka till torget för målgång.

Arrangörskommittén hoppas att detta test skall falla väl ut och att det skall innebära att flera lag ställer upp.

Sommargeneralen Leif Eriksson räknar med att du som brukar ha funktionärsuppdrag i Engelbrekt-Sommar ställer upp även i år.

Nästa år: Kavle-DM

Nästa år blir det ingen NOK:s Nationella för då står NOK som arrangör för DM i budkavle. Glädjande nog har även Dalarna bestämt att köra sitt budkavle-DM i Norberg så det kommer att bli en ganska stor tävling.

NOK har därmed fått ytterligare ett bevis på att vi har ett gott anseende som arrangörer. Dalarna är inte det distrikt som ofta lägger ut sina DM till arrangörer i angränsande distrikt.

Elljusspåret

Som säkert många i klubben vet bedrivs ett intensivt arbete för att finansiera upprustningen av elljusspåret. Vi har anlitat en extern person med specialuppdrag att ansöka om bidrag från olika institutioner.

Det behövs en stor mängd "garanterade" bidrag innan arbetet kan sätta igång.

Glädjande nog har Norbergs Kommun redan beslutat anslå en rejäl summa, men vi måste ha ihop mycket mer för att det skall vara lönt att sätta igång.

Naturpasset rivstartade på Torget

Naturpasset är igång, så nu får vi alla hjälpa till så att vi slår fjolårets försäljning.

Till dags dato är det ungefär 200 paket sålda.

När det var upptakt **den 14 maj** var det många som passade på att handla sitt Naturpass vid **Norbergs Sport&Fritid**.

NOK:s **Ulf Magnusson** fanns vid "pumpen" på Torget och serverade kaffe och saft och berättade om Naturpassets historia i Norberg.

Förra året såldes drygt 350 paket och i år är målet över 400.

Du NOK-medlem, tipsa vänner, grannar och arbetskamrater om den meningsfulla, trevliga upplevelsen att leta skärmar i naturen. Cykeltrimmen är som tidigare sagts mycket lättare än i fjol.

Visst skall NOK fortsatt vara kvar i eliten av Naturpasskommuner!



Ulrika Lund och Ingrid Westman (bilden) är rutinerade naturpassare och passade på att få en slurk dryck av Ulf Magnusson efter att ha köpt sina paket i affären.

Några reflektioner

ROKS

att ROKS ordförande, Ireen von Wachenfeldt, kallade män för "djur" i Dokument inifrån har väckt en sådan debatt. Problemet i vårt samhälle är mycket stort, men jag tycker att djur inte alls är så grymma som många män är. Djur varken mördar eller slår sin partner. Så egentligen är liknelsen helt felaktig. Egentligen skulle "djuren" göra uppror.

Slutet eller Början?

Härom dagen besökte jag en fot-trim-kontroll som hette dikesslutet. i andra ändan av diket är en cykel-trim-kontroll som heter likadant. Finns inte uttrycket "dikesstarten" eller "dikesbörjan" ?

Vad skönt att de flesta kontroller är i skogen, då är det inte så många som ser alla dumheter jag gör för att hitta just den rätta.

Catrine

Kulturvandringen

Årets kulturvandring ägde rum **lördagen den 18/6**.

Vi lämnade bilarna vid Trollbogrillen och vandrade i skogligt landskap denna vackra sommar dag.

Vi var nio personer plus två hundar som besökte olika kulturplatser.

Vi beskådade Grötgranen, Digerkällan, Lapphyttan och Nyhyttan bl.a.

Tack Ulf för den fina fyratimmarspromenaden med fikapaus och social samvaro.

Fylligare redovisning i nästa NOK-nytt

Tipspromenaderna börjar 25/9

Dags att börja ladda upp för höstens tipspromenader?

Tja, det står inte på. Vi hoppas att alla NOK:are propagerar för denna trevliga motionsform och lockar massor av norbergare till NOK-stugan på söndagsförmiddagarna.

Den 25 september börjar det.

Stugvärdlista:

Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte.
 Byte på måndagar.



V:a Byte Namn Telefon
 2005

Städlista i NOK-stugan.

Vidstående kommittéer har ansvaret för städningen i NOK-stugan. Städningen skall göras före den sista i månaden.

JAN OL-kommittén
 FEB Motionskommittén
 MAR Arrangörskommittén
 APR Kartkommittén
 MAJ Stugkommittén
 JUN OL-kommittén
 JUL OL-kommittén
 AUG Motionskommittén
 SEP Arrangörskommittén
 OKT Kartkommittén
 NOV Stugkommittén
 DEC Stugkommittén

23	06-jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	13-jun	Rolf Rydelius	073/6102514
25	20-jun	Arne Ryling	20756
26	27-jun	Solveig Magnusson	22077
27	04-jul	Christer Sjökvist	23364
28	11-jul	Per-Olov Pettersson	22494
29	18-jul	Mats Bergman	20385
30	25-jul	Rune Andersson	20740
31	01-aug	Bengt Lindberg	20926
32	08-aug	Jan Åhs	22642
33	15-aug	Sören Linder	21176
34	22-aug	Göran Eriksson	22693
35	29-aug	Krister Johansson	22402
36	05-sep	B-O Fjellman	21811
37	12-sep	Tommy Olsson	20814
38	19-sep	Sven-Olov Pettersson	22666
39	26-sep	Åsa Lindfors	22943
40	03-okt	Annelie Spolander	23210
41	10-okt	Hans-Åke Gustafsson	22977
42	17-okt	Inge Gottfridsson	21928
43	24-okt	Leif Sundh	22131
44	31-okt	Jan-Erik Hellgren	22337
45	07-nov	J-O Andersson	22709
46	14-nov	Lars-Erik Jernström	23095
47	21-nov	Lars-Olov Borking	25054
48	28-nov	Per-Arne Eriksson	23046
49	05-dec	Bo Öhström, Maire	20125
50	12-dec	Ola Andersson	61270
51	19-dec	H-I Pettersson	22917
52	26-dec	Leif Svedberg	22360

Öppettider

Klubbstugan är öppen och basturna varma följande dagar (helgdagar kan det vara annorlunda) och juli är det helstängt.

Tisdagar	18-21	Under skidsäsongen är elljusspåret belyst alla dagar från skymning till 22.30
Torsdagar	18-21	
Lördagar	13-16	

Jobbardag

i Nordansjö framflyttad

I maj skulle det ha varit en jobbardag vid NOK-stugan. Den blev inte av.

Per-Arne återkommer med närmare besked om dag och tid för röjning, städning och underhåll.

Glad Sommar!



Vi gratulerar följande
 NOK-are som fyllt eller
 snart fyller år:

Gunnel Källman	80 år	5 sept
Svante Eriksson	70 år	8 aug
Göte Eliasson	60år	11 sept
Göran Eriksson	60 år	24 sept
Elisabet Elmertoft	40 år	5 juli

Knep och knåp

I förra numret gällde det att hitta ordspråket "Set som göms i snö kommer upp i tö"

*Först öppnade rätta lösningen:
Alice Eriksson*

Grattis till en Sverigelott!

Numrets ordspråk

Komparativ analys

Vid en komparativ analys av å ena sidan ett manuellt baserat specimen av klassen Aves och å andra cirka en fjortondels gross dylika i en population av förvedade fanerogamer torde det förra bedömas såsom potentiellt gynnsammare.

Svar skickas till informationskommittén.
Karin Lindberg

e-post: karinlindberg1@telia.com

Pricka in intressanta datum i din egen kalender. Du som är utsedd att ordna träning eller annat, kolla genast att du kan, eller byt med någon annan!

Sätt upp en lapp i luckan vid NOK-stugan och **meddela Kansliet** så skickar Birgitta vidare till **Fagersta Posten** som ska föra in den under klubbnotis dagen innan träningen.

E-postadress till Kansliet: engelbrektsloppet@swipnet.se E-post till FP: teknikgruppen@ingress.se

Det ska stå var och när träningen är och vilka banor man kan välja på.

För även in på aktiviteter på NOK:s hemsida: www.idrott.nu/norbergsok

Juli			Augusti			September		
1	Fr	Engelbrektsloppet	1	Må		1	To	Trän-OL Ulf M
2	Lö	Engelbrektsstafetten	2	Ti	Trän NOK-stugan	2	Fr	
3	Sö	Engelbrekt MTB	3	On		3	Lö	DM Kort FOK
4	Må		4	To	Trän NOK-stugan	4	Sö	DM-kavle VSOK
5	Ti		5	Fr		5	Må	
6	On		6	Lö	OK Malmia Kort	6	Ti	Trän NOK-stugan
7	To		7	Sö	OK Malmia Klassiskt	7	On	
8	Fr		8	Må	SOL-skola	8	To	Trän-OL Berith L
9	Lö		9	Ti	SOL-skola	9	Fr	
10	Sö		10	On	SOL-skola	10	Lö	VR Klassiskt
11	Må		11	To	SOL-skola	11	Sö	NOK Nationella, Ung-VM
12	Ti		12	Fr	SOL-skola	12	Må	
13	On		13	Lö	VSOK Klassisk, UngVM	13	Ti	Trän NOK-stugan
14	To		14	Sö	VSOK Kort	14	On	
15	Fr		15	Må		15	To	Trän-OL Annelie S
16	Lö		16	Ti	Trän NOK-stugan	16	Fr	
17	Sö	O-Ringen	17	On	DM Lång, AOK	17	Lö	SM Medel Avesta, Publiktävl
18	Må	O-Ringen	18	To	Trän-OL Åke E	18	Sö	FOK Klassiskt
19	Ti	O-Ringen	19	Fr		19	Må	
20	On	O-Ringen	20	Lö	OKH Klass.	20	Ti	Trän NOK-stugan
21	To	O-Ringen	21	Sö	Säter, Klassisk	21	On	
22	Fr	O-Ringen	22	Må		22	To	Trän-OL Jan-Eric H
23	Lö		23	Ti	Ung-VM	23	Fr	
24	Sö		24	On		24	Lö	Ung-VM final Hallsta
25	Må		25	To	Trän-OL Per-Arne	25	Sö	
26	Ti		26	Fr	DM Natt, Sala OK	26	Må	
27	On		27	Lö		27	Ti	Trän-OL Thomas G
28	To		28	Sö	DM Klass OKN, Ung-VM	28	On	
29	Fr		29	Må		29	To	Soppa-kväll
30	Lö		30	Ti	Trän NOK-stugan	30	Fr	
31	Sö		31	On				